

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR

*Version
équilibrée*

INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 1 chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 750 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- Poivre
- Sel
- 50g de beurre

MATÉRIEL

Casserole, couteaux, planches
à découper, cuillère en bois,
mixeur,

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

| Protéines | Lipides | Glucides | Kcal |
|-----------|---------|----------|------|
| 11 | 17 | 11 | 250 |

RECETTE – FACILE 35MIN

- **Détailler** le chou-fleur
- **Mettre dans une casserole 750 ml d'eau**, y ajouter le chou-fleur découpé « en fleurs, les pommes de terre, le bouillon cube, et le sel
- **Mélanger et mixer**
- **Ajouter** le beurre, puis **mélanger**
- **Faire cuire** jusqu'à ce que le tout soit cuit, afin **d'obtenir un velouté**
- **Ajouter** une pincée de poivre
- **Bonne dégustation !**